



kurz & bündig

Beratung zu Sonnenschutz bei Kindern

TEXT: STEFANIE FASTNACHT

Sehr sensibel

Die Haut von Babys und Kindern ist dünner als die von Erwachsenen und aufgrund ihrer noch nicht komplett ausgereiften Eigenschutzfunktion auch wesentlich empfindlicher. Erst ab einem Alter von ungefähr zwölf Jahren entspricht sie in Aufbau und Funktionen der Haut eines Erwachsenen. Ein Grund für die höhere Sensibilität ist die noch sehr dünn ausgeprägte äußerste Epidermisschicht, die Hornschicht (Stratum corneum). In Kombination mit der ebenfalls noch nicht voll ausgereiften Funktion von Talg- und Schweißdrüsen führt das zu ei-

ner eingeschränkter Barrierefunktion. In Folge reagiert die Haut anfällig gegenüber äußeren Einflüssen, gleichzeitig kann sie weniger Feuchtigkeit speichern und trocknet schneller aus. Auch produzieren die Pigmentzellen weniger hautschützendes Melanin als bei Erwachsenen, sodass schnell UV-bedingte Schäden entstehen. Bei der Auswahl von Inhaltsstoffen und Pflegeprodukten ist zudem zu berücksichtigen, dass bestimmte, auf die Kinderhaut aufgetragene, Substanzen systemische Wirkungen entfalten können.



Stichwort Weichmacher

Monohexylphthalat (MnHexP) ist ein Abbauprodukt, das aus Verunreinigungen des UV-Filters Diethylamino Hydroxybenzoyl Hexyl Benzoat (DHHB) mit dem Weichmacher Di-n-hexylphthalat (DnHexP) im Körper entsteht. DnHexP gilt als fortpflanzungsschädigend und ist in kosmetischen Mitteln in der Europäischen Union verboten. Erste Nachweise von MnHexP im Urin von Erwachsenen und Kindern erfolgten 2024, eine größere Studie 2025 zeigte hohe Nachweisquoten besonders bei Kindern und Jugendlichen. Das Umweltbundesamt legte daraufhin einen Beurteilungswert von 60 Mikrogramm MnHexP pro Liter Urin fest, bis zu dem nach aktuellem Kenntnisstand keine Gesundheitsbeeinträchtigungen zu erwarten sind. Auch hat die Europäische Kommission 2026 eine Regelung zum Schutz von Verbrauchern erlassen. Danach darf der UV-Filter DHHB als Rohstoff ab dem 1. Januar 2027 maximal zehn ppm DnHexP enthalten. In der fertigen Sonnencreme entspricht dies einer Menge von höchstens einem Milligramm pro Kilogramm. Dies ist wichtig, da Sonnenschutzmittel essenziell zum Schutz vor UV-Strahlen und Hautkrebs sind.

Foto/Grafiken: pixdeluxe, Getty Images; noon, Getty Images; SiberianArt, Getty Images

Grafiken: designthink, Getty Images; yomogi1, Getty Images; Sasha_astra, Getty Images/Stockphoto

Stichwort Titandioxid

Mineralische UV-Filter mit dem Nanopartikel Titandioxid sind immer wieder in der Diskussion. Aufgrund möglicher erbgutschädigender Wirkungen nach oraler Aufnahme ist Titandioxid (E 171) in der Europäischen Union inzwischen als Lebensmittelzusatzstoff verboten. Bei äußerlicher Anwendung in Sonnenschutzmitteln bewertet das Expertengremium SCCS der EU-Kommission Titandioxid als sicher, wenn eine Konzentration von 25 Prozent nicht überschritten wird. Wichtig: Titandioxid ist in Produkten verboten, die durch Inhalation in die Lunge gelangen, da Nanopartikel bei Einatmung als gesundheitsschädlich eingestuft werden. Sprays, die einen feinen Nebel erzeugen, sollten daher gemieden werden. Für Kinder sind klassische Sonnencremes mit Titandioxid aufgrund ihrer sofortigen Wirkung und des geringen Allergiepotenzials weiterhin empfehlenswert. Sie bilden einen physikalischen Schutzschild, ohne in den Organismus einzudringen.



Richtig kombiniert

Nicht nur bei Kindern, auch bei Erwachsenen gilt in Sachen Sonnenschutz die Devise: Vermeiden, Bekleiden, Eincremen. Über Mittag, wenn die UV-Strahlung am intensivsten ist, sollte die Sonne ganz gemieden werden. Das gilt besonders für Säuglinge, die grundsätzlich nicht der prallen Sonne ausgesetzt werden dürfen. Ein Maß für die Sonnenintensität bietet der UV-Index. Er ist über Wetter-Online Dienste wie bfs.de/uv-index oder uv-index.de abrufbar.

Leichte, dicht gewebte Kleidung, Nacken und Ohren schützende Kopfbedeckungen sowie über den Fußrücken gehende Schuhe schirmen die Haut im Freien vor UV-Strahlung ab. Sonnenbrillen mit dem Herstellerhinweis UV 400 beugen Augenschäden wie Grauem Star oder Netzhautschäden vor. Wichtig dabei ist, dass die Brille gut am Gesicht anliegt.



Eincremen

Nicht von Kleidung bedeckte Haut wird etwa eine halbe Stunde vor dem Gang ins Freie großzügig mit Präparaten mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF, mind. 30) sowie UV-A- und UV-B-Filter eingecremt. Im Hochsommer, in südlichen Ländern oder in den Bergen empfehlen sich für Kinder sehr hohe LSF (50+). Beim Baden schützen wasserfeste Präparate, danach sollte erneut gecremt werden. Vorsicht: Nachcremen erhält die Schutzwirkung, verlängert sie aber nicht! Für die oft trockene Haut von Kindern eignen sich vor allem Cremes und Lotionen. Mit Fotoprotector ISDIN Mineral Baby Pediatrics SPF 50 wird etwa ein mineralisches Fluid angeboten. La Roche Posay Dermo-Pediatrics Wet Skin Gel LSF 50+ mit Glycerin und Thermalwasser ist wasserfest und eignet sich für Kinder, die zu Sonnenallergie neigen. Ebenfalls wasserfest ist die Eucerin Sensitive Protect Kids Sun Gel-Creme LSF 50+ mit beruhigendem Licochalcone A aus der Süßholzwurzel und Glycyrrhetinsäure.

